

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Инженерный лицей Новосибирского государственного
технического университета»

РЕКОМЕНДОВАНА
решением педагогического совета
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»
Протокол от 27.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ
«Инженерный лицей НГТУ»
от 27.08.2026 № 260



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для обучающихся 10-11 классов

Количество часов:

всего 68

в 10 классе – 34, в неделю – 1 час

в 11 классе – 34, в неделю – 1 час

Разработчик программы:

Кобелева Елена Григорьевна, учитель физической культуры

Программа обсуждалась на заседании методического объединения учителей физической культуры МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 1 от «27» августа 2026 г.

 /руководитель МО Кобелева Е. Г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для обучающихся 10–11 классов разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом содержания и планируемых результатов Федеральной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» для 10–11 классов образовательных организаций.

Федеральная рабочая программа по физической культуре представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание физкультурного образования. В качестве одного из приоритетных направлений рассматривается формирование физически развитого, дееспособного подрастающего поколения, способного использовать ценности физической культуры для укрепления и поддержания здоровья, повышения работоспособности и участия в различных формах двигательной активности.

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» направлен на расширение и углубление содержания физкультурного образования обучающихся 10–11 классов посредством спортивно-ориентированной двигательной деятельности. Содержание курса ориентировано на освоение техники основных легкоатлетических упражнений, развитие физических качеств, совершенствование двигательных способностей, формирование навыков самостоятельной физической подготовки и приобретение опыта участия в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.

Легкая атлетика является одним из базовых видов спорта, средства которого позволяют комплексно воздействовать на физическое развитие обучающихся. Беговые, прыжковые и метательные упражнения обеспечивают развитие быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и координации движений, создавая основу для повышения общей физической подготовленности обучающихся.

В соответствии с Федеральной рабочей программой физическая подготовка предусматривает использование средств базовых видов спорта, в том числе легкой атлетики, для развития физических качеств и подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание курса учитывает возрастные особенности обучающихся 10–11 классов, уровень их физического развития и подготовленности, индивидуальные возможности и интересы. Организация занятий предусматривает сочетание образовательной, тренировочной, оздоровительной и соревновательной деятельности, что позволяет создать условия для последовательного физического совершенствования

обучающихся и формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» определяется необходимостью создания условий для повышения двигательной активности обучающихся, укрепления их здоровья и совершенствования физической подготовленности в период обучения в 10–11 классах. Высокая учебная нагрузка, продолжительность статической деятельности и увеличение времени, проводимого за электронными устройствами, обуславливают необходимость организации дополнительной двигательной активности, направленной на поддержание оптимального физического и функционального состояния организма.

Особое значение приобретает формирование у старшеклассников потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и способности использовать средства легкой атлетики для физического совершенствования, укрепления здоровья и подготовки к различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Занятия легкой атлетикой создают благоприятные условия для развития основных физических качеств. Разнообразие легкоатлетических упражнений позволяет индивидуализировать физическую нагрузку, учитывать уровень подготовленности обучающихся и последовательно повышать требования к результатам двигательной деятельности.

Курс также имеет прикладную направленность, поскольку освоение беговых, прыжковых и метательных упражнений способствует подготовке обучающихся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и участию в спортивных соревнованиях. Федеральная рабочая программа связывает развитие физических качеств с необходимостью демонстрации прироста показателей физической подготовленности и подготовкой к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Цель курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» — создание условий для физического совершенствования обучающихся 10–11 классов посредством систематических занятий легкой атлетикой, развития основных физических качеств, освоения техники легкоатлетических упражнений и формирования устойчивой мотивации к регулярной двигательной и физкультурно-спортивной деятельности.

Задачами курса являются:

формирование знаний об истории, содержании и основных направлениях развития легкой атлетики;

формирование представлений о значении легкоатлетических упражнений для физического развития, укрепления здоровья и повышения работоспособности;

- освоение и совершенствование техники бега, прыжков и метаний;
- развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- совершенствование скоростно-силовых способностей и общей физической подготовленности;
- формирование культуры движений и обогащение двигательного опыта обучающихся;
- формирование навыков самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности;
- освоение способов планирования и дозирования физической нагрузки;
- формирование навыков самоконтроля за физическим состоянием и реакцией организма на физическую нагрузку;
- подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- формирование опыта участия в физкультурно-спортивных и соревновательных мероприятиях;
- воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности, ответственности и способности к преодолению трудностей;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» является частью системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся 10–11 классов и направлен на расширение возможностей для удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности, физическом развитии и физическом совершенствовании.

Содержание курса взаимосвязано с содержанием учебного предмета «Физическая культура» и обеспечивает его практическое расширение и углубление за счёт увеличения объёма специализированной легкоатлетической подготовки.

Специфика курса заключается в последовательном освоении основных средств легкой атлетики с акцентом на совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств и повышение индивидуальных спортивных результатов. При этом занятия доступны обучающимся с различным уровнем физического развития и подготовленности, что позволяет организовать индивидуально ориентированный подход к физической подготовке.

Курс может быть реализован в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьного спортивного клуба, а также в условиях спортивных площадок, стадионов и спортивных сооружений образовательной организации. Федеральная рабочая программа предусматривает реализацию спортивно-ориентированных направлений во внеурочной деятельности и использование спортивных площадок и залов для организации соответствующей двигательной деятельности.

Содержание курса организуется по следующим взаимосвязанным направлениям:

оздоровительное направление — укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, формирование потребности в регулярной двигательной активности;

образовательное направление — освоение знаний о легкой атлетике, правил соревнований, техники выполнения легкоатлетических упражнений, способов организации самостоятельных занятий и самоконтроля;

развивающее направление — целенаправленное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей;

спортивное направление — совершенствование техники легкоатлетических упражнений, повышение индивидуальных результатов, подготовка к участию в соревнованиях;

прикладное направление — использование средств легкой атлетики для повышения общей физической подготовленности и подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Основное содержание курса

Содержание курса включает теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка предусматривает изучение истории и современного развития легкой атлетики, основных видов легкоатлетических упражнений, правил соревнований, требований техники безопасности, способов организации самостоятельных занятий, принципов дозирования физической нагрузки, самоконтроля и восстановления организма.

Практическая подготовка предусматривает освоение и совершенствование техники бега, прыжков и метаний, развитие основных физических качеств, выполнение специальных и общеразвивающих упражнений, участие в контрольных упражнениях и соревнованиях.

Особое место занимает **беговая подготовка**, включающая спринтерский бег, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный и

кроссовый бег, а также освоение техники старта, стартового ускорения, бега по дистанции и финиширования.

Прыжковая подготовка включает освоение техники прыжка в длину с места и с разбега, специальных прыжковых упражнений, многоскоков и других упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей.

Метательная подготовка предусматривает освоение техники метания спортивного снаряда на дальность, специальных упражнений для развития силы, быстроты и координации движений.

Общая физическая подготовка направлена на комплексное развитие основных физических качеств и обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для освоения техники легкоатлетических упражнений и участия в соревновательной деятельности.

Организация образовательной деятельности

Занятия предусматривают сочетание фронтальной, групповой, индивидуальной и индивидуально-групповой форм организации деятельности обучающихся. Используются практические занятия, тренировочные упражнения, контрольные испытания, соревнования, эстафеты, самостоятельная работа и индивидуальные тренировочные задания.

При организации занятий учитываются состояние здоровья обучающихся, медицинские рекомендации, уровень физического развития и физической подготовленности, индивидуальные возможности и динамика результатов.

Физическая нагрузка дозируется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. В процессе занятий предусматриваются текущий контроль, самоконтроль и анализ динамики показателей физической подготовленности.

Воспитательная направленность курса

Занятия легкой атлетикой создают условия для воспитания положительных качеств личности, формирования ответственности за собственное физическое состояние, дисциплинированности, самостоятельности, настойчивости и целеустремленности.

Участие в индивидуальной и групповой физкультурно-спортивной деятельности способствует развитию способности к сотрудничеству, соблюдению правил, уважительному отношению к партнёрам и соперникам, объективной оценке собственных результатов и принятию ответственности за достигнутый результат.

Систематическая физическая деятельность способствует формированию положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям физической

культурой и спортом, что соответствует направленности федеральной рабочей программы на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат реализации курса

Реализация курса должна обеспечить повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование техники основных легкоатлетических упражнений, развитие двигательных способностей, формирование навыков самостоятельной физической подготовки и положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Особое значение имеет формирование способности обучающихся самостоятельно оценивать собственное физическое состояние, планировать двигательную деятельность, регулировать физическую нагрузку и анализировать динамику индивидуальных результатов.

Таким образом, курс внеурочной деятельности «Легкая атлетика» рассматривается как спортивно-ориентированная система физического воспитания, обеспечивающая углубление содержания физической культуры на уровне среднего общего образования и создающая условия для физического совершенствования, укрепления здоровья, развития физических качеств, подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 КЛАСС

1. Знания о физической культуре и легкой атлетике

Легкая атлетика как вид спорта и средство физического развития человека. История возникновения и развития легкой атлетики. Основные легкоатлетические дисциплины: спортивная ходьба, бег, прыжки, метания. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, повышения физической подготовленности и развития основных физических качеств.

Характеристика легкоатлетических упражнений различной направленности. Взаимосвязь техники выполнения двигательных действий и результатов в легкоатлетических упражнениях. Основные требования к организации тренировочного занятия по легкой атлетике.

Понятие физической нагрузки, ее объем и интенсивность. Зоны интенсивности физической нагрузки. Значение разминки и восстановления после физических нагрузок. Признаки утомления и способы предупреждения перенапряжения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви. Правила безопасного поведения при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Правила организации и проведения легкоатлетических соревнований.

2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Требования безопасности при проведении занятий на открытых спортивных площадках, стадионе и в спортивном зале. Правила поведения во время разминки, выполнения беговых упражнений, прыжков и метаний.

Безопасная организация стартов и финишей. Соблюдение дистанции между обучающимися при выполнении беговых упражнений. Правила безопасного выполнения прыжков в длину и высоту, упражнений с многоскоками и прыжковых упражнений.

Правила безопасного выполнения метаний. Порядок выполнения и сбора спортивных снарядов. Соблюдение команд учителя при выполнении упражнений.

3. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Организация самостоятельных занятий легкоатлетическими упражнениями. Подбор упражнений в соответствии с уровнем физической подготовленности и индивидуальными возможностями.

Составление простейшего комплекса разминки перед беговыми, прыжковыми и силовыми упражнениями. Самостоятельное выполнение

упражнений для развития быстроты, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации.

Контроль самочувствия во время занятий. Определение признаков утомления. Регулирование интенсивности физической нагрузки с учетом индивидуальных возможностей.

Ведение индивидуального учета результатов выполнения легкоатлетических упражнений. Сопоставление результатов начального и текущего тестирования физической подготовленности.

4. Физическое совершенствование

4.1. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Упражнения для развития силы мышц ног, туловища и плечевого пояса. Прыжковые упражнения, многоскоки, упражнения с набивными мячами. Упражнения с собственным весом и дополнительным отягощением.

Упражнения для развития скоростных способностей: ускорения, старты из различных исходных положений, повторный бег на коротких отрезках, бег с максимальной частотой шагов.

Упражнения для развития выносливости: равномерный бег, повторный бег, бег с изменением интенсивности, кроссовый бег.

Упражнения для развития координационных способностей, гибкости и точности двигательных действий.

4.2. Беговая подготовка

Совершенствование техники ходьбы и бега. Положение туловища, работа рук и ног, постановка стопы, ритм и частота шагов.

Бег на короткие дистанции. Выполнение стартовых положений и стартового ускорения. Бег с максимальной скоростью по прямой. Повторный бег на коротких отрезках.

Бег с ускорением. Чередование бега различной интенсивности. Равномерный бег с контролем скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Кроссовый бег по пересеченной местности. Преодоление естественных препятствий с соблюдением требований безопасности.

Бег с препятствиями. Преодоление препятствий с сохранением скорости и ритма бега.

4.3. Прыжковая подготовка

Освоение и совершенствование техники прыжковых упражнений. Прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки с продвижением вперед и в различных направлениях.

Специальные прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием ориентиров, прыжки через скакалку, запрыгивания и спрыгивания.

Подготовительные упражнения к прыжку в длину с разбега. Разбег, отталкивание, полет и приземление. Согласование движений разбега и отталкивания.

Подготовительные упражнения к прыжку в высоту. Разбег, отталкивание, преодоление планки и приземление с учетом индивидуальных возможностей.

4.4. Метания

Освоение техники метательных движений. Метание малых мячей и других доступных спортивных снарядов.

Метание на дальность и в заданную цель. Выполнение бросков из различных исходных положений.

Развитие силы и скоростно-силовых способностей средствами метательных упражнений. Согласование движений ног, туловища и рук при выполнении метания.

Соблюдение последовательности выполнения упражнения и правил безопасности при метаниях.

4.5. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики

Развитие быстроты посредством повторного бега на коротких дистанциях, стартовых ускорений, бега с максимальной скоростью и эстафет.

Развитие скоростно-силовых способностей посредством прыжковых упражнений, многоскоков, ускорений, упражнений с набивными мячами.

Развитие общей и специальной выносливости посредством равномерного, повторного и кроссового бега.

Развитие координационных способностей посредством выполнения упражнений с изменением направления, темпа и ритма движений.

4.6. Соревновательная деятельность

Участие в учебных и тренировочных соревнованиях по бегу, прыжкам и метаниям. Выполнение контрольных упражнений и эстафет.

Формирование опыта соревновательной деятельности. Соблюдение правил соревнований, требований спортивной этики и взаимодействия с участниками.

Анализ индивидуальных результатов и определение направлений дальнейшего физического совершенствования.

11 КЛАСС

1. Знания о физической культуре и легкой атлетике

Легкая атлетика в системе физической культуры и спорта. Современные направления развития легкой атлетики. Основные легкоатлетические дисциплины и их физическая и прикладная направленность.

Основы тренировочного процесса в легкой атлетике. Понятия физической нагрузки, объема, интенсивности, интервала отдыха. Принципы постепенности и индивидуализации физической подготовки.

Особенности развития физических качеств средствами легкой атлетики. Взаимосвязь скоростных, силовых и координационных способностей при выполнении легкоатлетических упражнений.

Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Оценка самочувствия, реакции организма на физическую нагрузку, определение признаков утомления. Способы восстановления после физических нагрузок.

Правила организации и проведения легкоатлетических соревнований. Основы судейства отдельных легкоатлетических дисциплин.

2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой

Совершенствование навыков безопасной организации самостоятельных и групповых занятий. Требования безопасности при выполнении упражнений с высокой интенсивностью.

Правила безопасности при выполнении максимальных ускорений, повторного и интервального бега, бега по пересеченной местности, прыжковых упражнений и метаний.

Контроль состояния обучающихся во время выполнения физических нагрузок. Соблюдение индивидуального темпа и рациональных интервалов отдыха.

3. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Планирование самостоятельных занятий по легкой атлетике с учетом индивидуального уровня физической подготовленности.

Составление индивидуальных комплексов упражнений для развития быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации.

Самостоятельное регулирование объема и интенсивности физической нагрузки. Использование равномерного, повторного и интервального методов выполнения упражнений.

Самоконтроль физического состояния. Анализ динамики результатов физической подготовленности. Ведение индивидуального дневника тренировочных занятий и результатов.

Определение индивидуальных приоритетов физической подготовки на основе результатов контрольных упражнений.

4. Физическое совершенствование

4.1. Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений для повышения уровня физической подготовленности.

Развитие силовых способностей посредством упражнений с собственным весом, дополнительным отягощением, набивными мячами и средств круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей посредством максимального и повторного бега, стартовых ускорений, бега с изменением условий выполнения.

Развитие скоростно-силовых способностей посредством прыжков, многоскоков, ускорений и специальных беговых упражнений.

Развитие общей и специальной выносливости посредством равномерного, повторного и интервального бега.

4.2. Совершенствование беговой подготовки

Совершенствование техники бега на короткие, средние и более продолжительные дистанции с учетом индивидуальных возможностей обучающихся.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Стартовые ускорения из различных исходных положений. Бег с максимальной скоростью «с ходу». Ускорения с постепенным увеличением скорости.

Равномерный бег в различных зонах интенсивности. Повторный и интервальный бег с изменением продолжительности отрезков и интервалов отдыха.

Кроссовый бег по пересеченной местности. Равномерный бег с финальным ускорением.

Бег с препятствиями с сохранением заданного темпа и ритма движений.

Сочетание различных вариантов беговой подготовки в комплексных тренировочных заданиях.

4.3. Совершенствование прыжковой подготовки

Совершенствование специальных прыжковых упражнений, направленных на развитие силы и скоростно-силовых способностей.

Прыжки вверх, прыжки в полуприседе, многоскоки, прыжки с продвижением в различных направлениях. Упражнения с изменением темпа и амплитуды движений.

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением с учетом уровня физической подготовленности.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега, согласование скорости разбега и отталкивания, совершенствование полетной фазы и приземления.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Работа над разбегом, отталкиванием, преодолением планки и безопасным приземлением.

4.4. Совершенствование метательной подготовки

Совершенствование техники метания на дальность и в цель.

Выполнение метательных упражнений с различной интенсивностью и из различных исходных положений.

Развитие скоростно-силовых способностей посредством метаний набивных мячей и других доступных снарядов.

Совершенствование согласованности движений ног, туловища и верхних конечностей при выполнении метательного движения.

Контроль направления, дальности и качества выполнения метательных упражнений.

4.5. Комплексная физическая подготовка

Комплексы упражнений, объединяющие беговые, прыжковые и метательные упражнения.

Круговая тренировка с использованием средств легкой атлетики. Чередование упражнений различной направленности с рациональными интервалами отдыха.

Комплексное развитие быстроты, силы, скоростно-силовых способностей и выносливости.

Выполнение контрольных комплексов с последующим анализом результатов и определением индивидуальных направлений подготовки.

4.6. Соревновательная деятельность

Участие в учебных, тренировочных и школьных соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики.

Выполнение соревновательных упражнений на результат. Применение освоенных технических действий в условиях соревновательной деятельности.

Освоение элементарных навыков организации и судейства соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Анализ индивидуальных и командных результатов. Сравнение результатов различных этапов подготовки. Определение динамики физической подготовленности.

Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях и самостоятельному физическому совершенствованию.

5. Контрольно-оценочная деятельность

Определение уровня развития основных физических качеств средствами легкоатлетических упражнений.

Выполнение контрольных упражнений по бегу, прыжкам и метаниям.

Сопоставление индивидуальных результатов с результатами предыдущих этапов подготовки. Выявление положительной динамики и факторов, влияющих на изменение результатов.

Оценка качества выполнения технических действий. Определение индивидуальных затруднений и направлений их коррекции.

Формирование навыков самостоятельной оценки физической подготовленности и планирования дальнейшей двигательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

11 КЛАСС

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных

занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
Раздел 1. Знания о ФК и виде спорта				
1.1	Знания о ФК	2	Физическая культура как средство физического развития и совершенствования человека. Значение систематических занятий физической культурой для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, развития основных физических качеств и формирования готовности к выполнению различных видов двигательной деятельности.	Обсуждают вопросы: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно-достиженческого образования в Российской Федерации» и физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. Участвуют в беседе с учителем.
1.2	Знания о легкой атлетике как олимпийском виде спорта	2	Легкая атлетика как один из базовых и наиболее распространенных видов спорта в системе физической культуры. История возникновения и развития легкой атлетики, ее связь с древними Олимпийскими играми	Знакомятся с легкой атлетикой как базовым видом спорта и одним из основных средств физического совершенствования человека.

		и становление как олимпийского вида спорта. Возрождение Олимпийских игр и развитие легкой атлетики в современном олимпийском движении. Основные легкоатлетические дисциплины: спортивная ходьба, бег, прыжки и метания. Характеристика видов соревнований в легкой атлетике, их направленность и особенности выполнения соревновательных упражнений. Значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Влияние систематических занятий бегом, прыжками и метаниями на развитие быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации движений. Основные термины и понятия легкой атлетики. Общие правила проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Понятие спортивного результата и его измерение в различных легкоатлетических дисциплинах. Олимпийские принципы и ценности в спортивной деятельности. Значение честной спортивной борьбы, соблюдения правил соревнований, уважения к соперникам и спортивной этике. Место легкой атлетики в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского	Изучают историю возникновения и развития легкой атлетики, ее связь с древними и современными Олимпийскими играми. Характеризуют основные легкоатлетические дисциплины: спортивную ходьбу, бег, прыжки и метания; определяют их особенности и направленность. Анализируют значение легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств и повышения уровня физической подготовленности. Знакомятся с основными терминами и понятиями легкой атлетики, правилами организации и проведения соревнований. Обсуждают значение олимпийских принципов и ценностей в спортивной деятельности, необходимость соблюдения правил, спортивной этики и уважительного отношения к соперникам. Определяют значение легкой атлетики для укрепления здоровья, физического развития и формирования устойчивой потребности в регулярной двигательной активности. Сопоставляют особенности различных легкоатлетических дисциплин с физическими качествами, необходимыми для достижения спортивного результата. Анализируют собственный интерес к различным видам легкоатлетической деятельности и определяют направления индивидуального физического совершенствования.
--	--	---	--

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и в системе физической подготовки обучающихся.	Определяют значение легкоатлетической подготовки для выполнения нормативов комплекса ГТО и участия в спортивных соревнованиях.
1.3	Техника безопасности	2	Правила безопасного поведения и организации занятий легкой атлетикой. Требования к спортивной одежде и обуви, подготовке места занятий и спортивного инвентаря. Правила безопасного передвижения и размещения обучающихся на спортивной площадке. Соблюдение безопасной дистанции при выполнении беговых упражнений, стартов и финиширования. Правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений: подготовка места приземления, соблюдение очередности выполнения упражнений, безопасное приземление и предупреждение столкновений. Правила безопасности при выполнении метаний: порядок выполнения упражнений, направление метания, соблюдение безопасной зоны и запрет нахождения обучающихся в секторе метания. Требования к соблюдению дисциплины и указаний учителя в процессе занятий. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования. Действия обучающихся при возникновении опасной ситуации, ухудшении самочувствия или получении травмы. Соблюдение	Знакомятся с правилами безопасного поведения и организации занятий легкой атлетикой. Изучают требования к спортивной одежде и обуви, подготовке места занятий, спортивного оборудования и инвентаря. Определяют безопасное расположение обучающихся на спортивной площадке и соблюдают установленную дистанцию при выполнении двигательных упражнений. Осваивают правила безопасного выполнения беговых упражнений, стартов, ускорений и финиширования. Знакомятся с правилами безопасного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают требования к месту приземления и очередности выполнения заданий. Изучают правила безопасного выполнения метаний, определяют границы безопасной зоны и направление метания. Соблюдают правила использования спортивного оборудования и инвентаря. Анализируют возможные причины травматизма на занятиях легкой атлетикой и определяют способы его предупреждения.

			санитарно-гигиенических требований и правил личной безопасности.	Выполняют требования учителя по организации и проведению занятий, соблюдают дисциплину и правила безопасного поведения. Определяют порядок действий при возникновении опасной ситуации, ухудшении самочувствия или получении травмы. Применяют правила безопасности при выполнении учебных и соревновательных упражнений по легкой атлетике.
Итого		6		
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Самостоятельная подготовка	4	Самостоятельная организация двигательной деятельности с использованием средств легкой атлетики. Планирование индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, состояния здоровья, возраста и индивидуальных возможностей. Выбор легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей. Правила составления и выполнения комплексов общеразвивающих, специальных беговых и прыжковых упражнений. Самостоятельное выполнение беговых упражнений различной направленности, упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых способностей, общей и специальной	Знакомятся с основами организации самостоятельной двигательной деятельности средствами легкой атлетики. Определяют возможности использования легкоатлетических упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Анализируют собственный уровень физической подготовленности и определяют направления индивидуальной физической подготовки. Составляют простые комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с учетом индивидуальных возможностей. Подбирают упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых способностей и выносливости. Осваивают способы самостоятельного выполнения беговых, прыжковых и специальных подготовительных упражнений.

			выносливости. Регулирование интенсивности и продолжительности физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий. Самоконтроль за физическим состоянием и реакцией организма на нагрузку. Оценка самочувствия до, во время и после выполнения физических упражнений. Ведение учета индивидуальных результатов и динамики физической подготовленности. Соблюдение требований безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.	Выполняют самостоятельно подобранные комплексы физических упражнений, соблюдая последовательность и требования техники безопасности. Определяют оптимальную интенсивность и продолжительность физической нагрузки с учетом индивидуальных возможностей. Осуществляют самоконтроль за самочувствием и реакцией организма на физическую нагрузку. Фиксируют и анализируют индивидуальные результаты выполнения физических упражнений. Сопоставляют результаты самостоятельной подготовки в динамике и определяют направления дальнейшего физического совершенствования. Соблюдают правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
Итого		4		
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
Раздел 3. Развития физических качеств				
3.1	Развитие скоростных способностей.	6	Бег на короткие дистанции с максимальной и субмаксимальной скоростью. Стартовые ускорения из различных исходных положений. Бег с ускорением на различных отрезках дистанции. Повторный бег с максимальной скоростью. Челночный бег. Эстафеты и подвижные игры со скоростной	Знакомятся с особенностями развития скоростных способностей. Обсуждают влияние скорости реакции, частоты движений и способности быстро набирать максимальную скорость на результаты выполнения скоростных испытаний. Выполняют беговые упражнения с максимальной и субмаксимальной скоростью,

			направленностью. Упражнения на повышение частоты и быстроты движений.	стартовые ускорения из различных исходных положений, челночный бег, повторный бег на короткие дистанции. Выполняют упражнения на повышение частоты и быстроты движений, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Анализируют технику выполнения скоростных упражнений, выявляют индивидуальные ошибки и определяют способы их устранения. Контролируют продолжительность и интенсивность нагрузки, соблюдают интервалы отдыха между повторениями. Сопоставляют индивидуальные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО, анализируют динамику развития скоростных способностей.
3.2	Развитие гибкости.	6	Комплексы общеразвивающих упражнений с увеличенной амплитудой движений. Упражнения на развитие подвижности позвоночника, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Активные и пассивные упражнения на растяжение. Упражнения на расслабление мышц.	Знакомятся со значением гибкости для физического развития и качества выполнения двигательных действий. Обсуждают основные способы развития гибкости, особенности выполнения активных и пассивных упражнений, правила дозирования нагрузки. Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с увеличенной амплитудой движений, упражнения на развитие подвижности суставов и растяжение основных мышечных групп. Осваивают упражнения для развития гибкости позвоночника, плечевого пояса, тазобедренных и голеностопных суставов. Выполняют упражнения на расслабление мышц и восстановление после физической нагрузки. Контролируют амплитуду движений, соблюдают последовательность и технику выполнения упражнений. Анализируют собственный уровень

				гибкости и его динамику, определяют направления дальнейшего совершенствования.
3.3	Развитие силовых способностей.	6	Упражнения с весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивания, упражнения для мышц туловища, приседания и выпады. Упражнения с гантелями, эспандерами, набивными мячами и другим доступным оборудованием. Комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, плечевого пояса, спины, живота и нижних конечностей. Упражнения в висах и упорах. Комплексы силовой направленности, выполняемые методом круговой тренировки.	Знакомятся с особенностями развития силовых способностей. Обсуждают роль силы отдельных мышечных групп в двигательной деятельности, особенности дозирования силовой нагрузки и организации интервалов отдыха. Выполняют упражнения с весом собственного тела, гантелями, эспандерами, набивными мячами и другим спортивным инвентарём. Выполняют упражнения в упорах и висах, сгибание и разгибание рук, подтягивания, упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. Осваивают комплексы силовых упражнений, выполняемых методом круговой тренировки. Анализируют технику выполнения силовых упражнений, контролируют правильность положения тела, темп и дыхание. Определяют индивидуальный уровень развития силовых способностей, сопоставляют полученные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО. Корректируют содержание и величину тренировочной нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и динамики результатов.
3.4	Развитие выносливости.	6	Равномерный бег в различных зонах интенсивности. Бег на средние и длинные дистанции. Повторный и интервальный бег. Кроссовый бег. Чередование бега и ходьбы. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Постепенное увеличение продолжительности двигательной деятельности с учётом	Знакомятся с понятием выносливости, её видами и значением. Обсуждают особенности развития общей и специальной выносливости, влияние продолжительности и интенсивности физической нагрузки на функциональное состояние организма. Выполняют равномерный бег с различной интенсивностью, повторный и интервальный бег, бег на средние и длинные

			индивидуального уровня подготовленности.	дистанции, кроссовый бег. Осваивают способы рационального распределения сил на дистанции, поддержания заданного темпа и преодоления возникающего утомления. Выполняют комплексы упражнений, направленные на постепенное увеличение продолжительности двигательной деятельности. Контролируют частоту сердечных сокращений, самочувствие и признаки утомления во время выполнения физических упражнений. Анализируют индивидуальные результаты и динамику развития выносливости, сопоставляют их с нормативными требованиями комплекса ГТО. Определяют индивидуальный объём и интенсивность тренировочной нагрузки, корректируют содержание самостоятельных занятий с учётом результатов текущего контроля.
Итого	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
Раздел 1. Знания о ФК и ВФСК ГТО				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	2	Здоровый образ жизни как основа сохранения и укрепления здоровья, физического развития и высокой работоспособности человека. Основные компоненты здорового образа жизни: рациональная двигательная активность, режим дня, полноценный сон, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, чередование труда и отдыха, профилактика вредных привычек. Двигательная активность как необходимое условие нормального физического развития современного человека. Влияние недостатка двигательной активности на состояние организма, физическую подготовленность и работоспособность. Значение регулярных занятий физической культурой для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Режим дня современного школьника. Рациональное распределение времени учебной деятельности, отдыха, сна и двигательной активности. Значение полноценного сна и восстановления	Знакомятся с понятием здорового образа жизни и его основными компонентами. Обсуждают значение двигательной активности, рационального режима дня, полноценного сна, рационального питания и соблюдения правил личной гигиены для сохранения здоровья и повышения физической работоспособности. Анализируют особенности образа жизни современного школьника, выявляют факторы, положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья и уровень физической подготовленности. Обсуждают влияние недостатка двигательной активности и продолжительного пребывания за компьютером на физическое состояние человека. Выявляют взаимосвязь между объемом двигательной активности, развитием физических качеств и результатами выполнения нормативов комплекса ГТО. Определяют возможности увеличения двигательной активности в течение учебного дня и во время свободного времени. Анализируют собственный режим дня, соотношение учебной деятельности, отдыха, сна и двигательной активности. Определяют

			организма для поддержания физической и умственной работоспособности. Рациональное питание как фактор сохранения здоровья и повышения эффективности физической подготовки. Основные принципы рационального питания, значение режима питания и достаточного потребления жидкости при регулярных физических нагрузках. Влияние вредных привычек и факторов современного образа жизни на физическое состояние человека. Последствия гиподинамии, длительного пребывания за компьютером и использования электронных устройств. Значение профилактики употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ для сохранения здоровья и физической подготовленности. Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Требования к спортивной одежде и обуви, уходу за телом, организации места для занятий. Значение соблюдения санитарно-гигиенических требований для предупреждения заболеваний и травматизма. Восстановление организма после физических нагрузок. Значение активного и пассивного отдыха, водных процедур, сна и рационального режима двигательной активности. Взаимосвязь здорового образа жизни, уровня физической подготовленности и успешности	значение полноценного сна и рационального чередования периодов работы и отдыха для восстановления организма. Формулируют рекомендации по организации режима дня с учётом необходимости регулярных занятий физической культурой. Знакомятся с основными принципами рационального питания. Обсуждают значение режима питания и достаточного потребления жидкости при выполнении физических нагрузок. Анализируют влияние характера питания на самочувствие, работоспособность и восстановление организма после занятий физической культурой. Знакомятся с последствиями употребления табака, алкоголя и других психоактивных веществ для здоровья и физической подготовленности человека. Обсуждают влияние вредных привычек на функциональные возможности организма, развитие физических качеств и способность выполнять физические нагрузки. Знакомятся с правилами личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Анализируют требования к спортивной одежде, обуви и организации места для занятий. Определяют значение соблюдения санитарно-гигиенических требований для профилактики заболеваний и травматизма. Знакомятся со способами восстановления организма после физических нагрузок. Обсуждают значение сна, отдыха, дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и
--	--	--	---	--

			выполнения нормативных требований комплекса ГТО.	других восстановительных мероприятий. Анализируют собственное самочувствие после физических нагрузок, определяют признаки достаточного и недостаточного восстановления. Сопоставляют особенности собственного образа жизни с основными принципами здорового образа жизни. Определяют факторы, препятствующие регулярной двигательной активности, и разрабатывают способы их устранения. Формулируют индивидуальные рекомендации по совершенствованию образа жизни с целью сохранения здоровья, повышения физической подготовленности и успешной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.
1.2	Истории олимпийского движения, правила соревнований вида спорта легкая атлетика	2	История возникновения и развития олимпийского движения. Древние Олимпийские игры и их значение в развитии физической культуры и спорта. Возрождение Олимпийских игр в современную эпоху. Основные этапы развития современного олимпийского движения, олимпийские символы и традиции. Значение Олимпийских игр в развитии международного спортивного движения и популяризации физической культуры. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Основные легкоатлетические дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, прыжки и метания. Особенности проведения соревнований по отдельным видам легкой атлетики.	Знакомятся с историей возникновения и развития олимпийского движения. Изучают основные этапы становления современного олимпийского движения, олимпийские символы, традиции и ценности. Обсуждают значение Олимпийских игр в развитии физической культуры и спорта, популяризации здорового образа жизни и международного спортивного сотрудничества. Знакомятся с историей включения легкой атлетики в программу Олимпийских игр и ее ролью в современном олимпийском движении. Характеризуют основные группы легкоатлетических дисциплин: беговые виды, спортивную ходьбу, прыжки и метания.

			Основные правила соревнований, порядок проведения и определения результатов. Правила выполнения стартов, финиширования, прохождения дистанции, выполнения прыжков и метаний. Понятие личного и командного результата, попытки, зачета и рекорда. Требования к соблюдению правил соревнований, спортивной дисциплине и принципам честной спортивной борьбы.	Изучают основные правила проведения соревнований по легкой атлетике, порядок выполнения упражнений и определения спортивного результата. Анализируют особенности правил в беговых видах, прыжках и метаниях. Определяют основные требования к выполнению старта, прохождению дистанции, финишированию, выполнению прыжков и метаний. Сопоставляют требования правил соревнований с особенностями различных легкоатлетических дисциплин. Анализируют типичные нарушения правил соревнований и определяют способы их предупреждения. Обсуждают значение соблюдения спортивной дисциплины, принципов честной игры, уважения к соперникам и объективности при определении результатов. Применяют полученные знания при организации и проведении учебных соревнований по легкой атлетике.
1.3	Техника безопасности проведения соревнований и судейства	2	Правила безопасной организации и проведения учебных соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест проведения соревнований, спортивного оборудования и инвентаря. Размещение участников, судей и зрителей с учетом требований безопасности. Соблюдение порядка выхода участников к	Знакомятся с правилами безопасной организации и проведения учебных соревнований по легкой атлетике. Изучают требования к подготовке места проведения соревнований, спортивному оборудованию и инвентарю.

			месту выполнения упражнения и их возвращения после завершения попытки. Особенности обеспечения безопасности при проведении соревнований в беговых видах, прыжках и метаниях. Соблюдение дистанции между участниками, очередности выполнения упражнений и требований к зонам разбега, приземления и метания. Предупреждение столкновений и других опасных ситуаций в ходе соревнований. Основные обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике. Распределение судейских функций, организация стартов и финиша, контроль соблюдения участниками правил соревнований. Фиксация результатов, учет попыток и определение победителей. Правила поведения участников и судей, соблюдение спортивной дисциплины и принципов честной борьбы. Действия судей и участников при возникновении опасной ситуации, нарушении правил безопасности или ухудшении самочувствия участника.	Определяют безопасное размещение участников, судей и зрителей при проведении соревнований. Осваивают правила безопасного поведения участников при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений. Соблюдают установленную очередность выполнения упражнений, безопасную дистанцию и требования к зонам разбега, приземления и метания. Анализируют возможные опасные ситуации, возникающие при проведении соревнований, и определяют способы их предупреждения. Знакомятся с основными функциями судей при проведении соревнований по легкой атлетике. Осваивают порядок организации старта и финиша, контроля прохождения дистанции и выполнения легкоатлетических упражнений. Выполняют функции судьи при проведении учебных соревнований, контролируют соблюдение участниками правил соревнований и требований безопасности. Фиксируют результаты участников, учитывают количество попыток, определяют личные результаты и места участников. Анализируют результаты соревнований и правильность их оформления. Соблюдают требования спортивной дисциплины, принципы объективности,
--	--	--	--	---

				честной борьбы и уважительного отношения к участникам соревнований. Определяют порядок действий при возникновении опасной ситуации, нарушении правил безопасности или ухудшении самочувствия участника.
Итого		6		
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Организация самостоятельных занятий	4	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и средствами легкой атлетики. Определение цели и задач самостоятельного занятия с учетом индивидуального уровня физической подготовленности, состояния здоровья и личных потребностей в физическом совершенствовании. Структура самостоятельного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Подбор общеразвивающих, специальных беговых, прыжковых и иных подготовительных упражнений в соответствии с целью занятия. Составление комплексов упражнений, определение последовательности их выполнения, количества повторений, продолжительности работы и интервалов отдыха. Планирование самостоятельных занятий, выбор места и времени их проведения. Соблюдение требований безопасности, гигиенических требований и правил	Знакомятся с особенностями организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и средствами легкой атлетики. Определяют цель и задачи самостоятельного занятия с учетом индивидуального уровня физической подготовленности и направленности физического совершенствования. Знакомятся со структурой самостоятельного занятия, выделяют подготовительную, основную и заключительную части, определяют их назначение и содержание. Подбирают общеразвивающие и специальные упражнения в соответствии с целью самостоятельного занятия. Составляют комплексы упражнений, определяют последовательность их выполнения, количество повторений, продолжительность физической нагрузки и интервалы отдыха. Планируют содержание самостоятельного занятия, выбирают место и время его

		использования спортивного оборудования и инвентаря. Подготовка спортивной одежды и обуви в соответствии с условиями проведения занятия. Дозирование физической нагрузки с учетом индивидуальных возможностей. Регулирование объема и интенсивности физических упражнений, чередование физической нагрузки и отдыха. Использование равномерного, повторного и интервального способов выполнения физических упражнений. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий. Оценка самочувствия и реакции организма на физическую нагрузку до, во время и после занятия. Контроль частоты сердечных сокращений, определение признаков утомления и необходимости снижения или прекращения физической нагрузки. Учет результатов самостоятельной подготовки. Фиксация содержания выполненных упражнений, объема физической нагрузки и индивидуальных результатов. Анализ динамики физической подготовленности и корректировка содержания самостоятельных занятий.	проведения с учетом требований безопасности и индивидуальных возможностей. Определяют необходимую спортивную одежду, обувь и спортивный инвентарь в соответствии с содержанием и условиями проведения занятия. Осваивают способы регулирования объема и интенсивности физической нагрузки, чередования работы и отдыха. Выполняют самостоятельные занятия с использованием средств легкой атлетики, соблюдая требования техники безопасности и правила выполнения физических упражнений. Осуществляют самоконтроль за самочувствием и реакцией организма на физическую нагрузку, определяют признаки утомления и необходимость изменения физической нагрузки. Фиксируют содержание самостоятельных занятий и индивидуальные результаты выполнения физических упражнений. Анализируют динамику физической подготовленности, оценивают эффективность самостоятельных занятий и определяют направления дальнейшего физического совершенствования.
Итого	4		
Модуль Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
Раздел 3. Развития физических качеств			

3.1	Развитие скоростно-силовых способностей.	6	Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения, направленные на развитие способности выполнять двигательные действия с высокой скоростью и значительным проявлением мышечных усилий. Прыжковые упражнения с различной направленностью: вертикальные прыжки, выпрыгивания из полуприседа, запрыгивания и спрыгивания, прыжки через препятствия, прыжки с изменением направления движения. Беговые упражнения скоростно-силовой направленности: ускорения, бег в гору, повторное выполнение коротких отрезков с максимальной и высокой интенсивностью. Упражнения с дополнительным отягощением, комплексное применение прыжковых и беговых упражнений. Упражнения с набивными мячами и упражнения локального воздействия для развития силы отдельных мышечных групп. Регулирование объема и интенсивности скоростно-силовой нагрузки. Чередование нагрузки и отдыха, соблюдение правильной техники выполнения упражнений. Использование скоростно-силовых упражнений для совершенствования двигательных способностей и подготовки к выполнению нормативов физической подготовленности.	Знакомятся со средствами и методами развития скоростно-силовых способностей. Определяют значение скоростно-силовых способностей для физической подготовленности и выполнения легкоатлетических упражнений. Осваивают специальные беговые и прыжковые упражнения скоростно-силовой направленности. Выполняют вертикальные прыжки, выпрыгивания из полуприседа, запрыгивания и спрыгивания, прыжки через препятствия. Выполняют беговые ускорения, повторный бег на коротких отрезках и бег в гору с учетом индивидуального уровня физической подготовленности. Осваивают упражнения с дополнительным отягощением и набивными мячами, соблюдая технику их выполнения. Сочетают беговые и прыжковые упражнения в комплексах скоростно-силовой направленности. Регулируют интенсивность и объем физической нагрузки, определяют продолжительность интервалов отдыха между упражнениями. Анализируют качество выполнения скоростно-силовых упражнений и выявляют основные ошибки в технике.
-----	--	---	---	---

				Соблюдают требования безопасности при выполнении прыжков, ускорений и упражнений с дополнительным отягощением. Оценивают индивидуальные результаты выполнения скоростно-силовых упражнений и определяют направления дальнейшего физического совершенствования.
3.2	Развитие координационных способностей.	6	Развитие координационных способностей средствами физической культуры и легкой атлетики. Упражнения, направленные на совершенствование способности управлять движениями, сохранять равновесие, точно и согласованно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях. Специальные координационные упражнения и комплексы с элементами гимнастики и спортивных игр. Упражнения на точность, согласованность и последовательность движений, изменение направления и темпа движения, сохранение равновесия и ориентацию в пространстве. Сочетание различных двигательных действий в усложненных условиях. Подвижные упражнения, эстафеты и игровые задания координационной направленности. Выполнение двигательных действий с изменением исходного положения, направления, скорости и ритма движения. Совершенствование координации движений при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Знакомятся со средствами и методами развития координационных способностей. Определяют значение координационных способностей для освоения и совершенствования двигательных действий. Осваивают специальные координационные упражнения и комплексы с элементами гимнастики и спортивных игр. Выполняют упражнения на сохранение равновесия, точность, согласованность и последовательность движений. Выполняют двигательные задания с изменением направления, темпа и ритма движения. Осваивают сочетание различных двигательных действий в усложненных условиях. Выполняют координационные упражнения в сочетании с бегом, прыжками и другими легкоатлетическими упражнениями. Участвуют в подвижных упражнениях, эстафетах и игровых заданиях координационной направленности.

			Регулирование сложности и интенсивности координационной нагрузки с учетом индивидуальных возможностей обучающихся. Соблюдение требований безопасности при выполнении упражнений и двигательных заданий.	Анализируют качество выполнения двигательных действий, выявляют и исправляют ошибки в координации движений. Регулируют сложность выполняемых упражнений с учетом индивидуальных возможностей и уровня физической подготовленности. Соблюдают требования безопасности при выполнении координационных упражнений и игровых заданий. Оценивают индивидуальные результаты и определяют направления дальнейшего совершенствования координационных способностей.
Итого		12		
Модуль «Комплексная физическая подготовка»				
Раздел 4 Техническая подготовка				
4.1	Техническая подготовка	2	Техническая подготовка в легкой атлетике. Основы рациональной техники выполнения легкоатлетических упражнений. Освоение и совершенствование техники бега, прыжков и метаний. Правильное положение тела, согласованность движений, ритм и последовательность двигательных действий. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Выполнение высокого и низкого старта, стартового разгона, ускорения и финиширования. Совершенствование техники бега с	Знакомятся с основами рациональной техники выполнения легкоатлетических упражнений. Определяют основные элементы техники бега, прыжков и метаний, их последовательность и взаимосвязь. Осваивают правильное положение тела, согласованность движений, ритм и последовательность выполнения двигательных действий. Осваивают технику высокого и низкого старта, стартового разгона, ускорения и финиширования.

			изменением скорости и направления движения. Освоение и совершенствование техники прыжков. Выполнение разбега, отталкивания, полета и приземления. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и других прыжковых упражнений с учетом индивидуальных возможностей обучающихся. Освоение и совершенствование техники метаний. Выполнение подготовительных движений, разбега или замаха, финального усилия и выпуска снаряда. Совершенствование техники метания малого мяча и других легкоатлетических снарядов. Сочетание технических элементов в целостном двигательном действии. Исправление типичных ошибок, повышение точности, экономичности и эффективности выполнения упражнений. Индивидуализация технической подготовки с учетом уровня физической подготовленности и двигательных возможностей обучающихся.	Выполняют беговые упражнения на различных отрезках дистанции, изменяя скорость и темп движения. Осваивают основные фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Выполняют прыжковые упражнения и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега. Осваивают основные элементы техники метаний: подготовительные движения, замахи или разбег, финальное усилие и выпуск снаряда. Выполняют метание малого мяча и другие метательные упражнения, соблюдая последовательность двигательных действий. Анализируют технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявляют основные ошибки и определяют способы их исправления. Сопоставляют собственную технику выполнения упражнений с заданными техническими требованиями. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений с учетом индивидуальных возможностей и уровня физической подготовленности. Выполняют технические элементы в различных условиях и сочетаниях, повышая точность и эффективность двигательных действий.
--	--	--	--	--

				Соблюдают требования безопасности при выполнении беговых, прыжковых и метательных упражнений.
Итого		2		
Раздел 5 Индивидуально-ориентированная подготовка				
5.1	Комплексная физическая подготовка	4	Комплексное развитие физических качеств средствами легкой атлетики и общей физической подготовки. Развитие быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей. Беговые упражнения различной направленности: бег с равномерной и переменной скоростью, ускорения, повторный бег на коротких отрезках, бег на средние и длинные дистанции, бег с изменением интенсивности. Упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Прыжковые упражнения различной сложности и направленности: многоскоки, прыжки через препятствия, выпрыгивания, запрыгивания и спрыгивания, прыжковые упражнения с изменением направления движения. Упражнения с дополнительным отягощением для развития скоростно-силовых способностей. Силовые упражнения с собственным весом, набивными мячами и другим доступным инвентарем. Упражнения локального и комплексного воздействия на основные	Знакомятся со средствами комплексного развития физических качеств. Определяют значение быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей для физической подготовленности. Выполняют беговые упражнения различной направленности, изменяя скорость, темп и продолжительность движения. Осваивают упражнения для развития общей и специальной выносливости. Выполняют прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки через препятствия, выпрыгивания, запрыгивания и спрыгивания. Выполняют силовые упражнения с собственным весом, набивными мячами и другим спортивным инвентарем. Сочетают беговые, прыжковые, силовые и координационные упражнения в комплексах физической подготовки. Выполняют упражнения в форме круговой тренировки, регулируют объем и интенсивность физической нагрузки.

			мышечные группы. Координационные упражнения, эстафеты и игровые задания. Сочетание упражнений различной направленности в комплексах и круговой тренировке. Регулирование объема и интенсивности физической нагрузки, чередование работы и отдыха. Выполнение упражнений с учетом индивидуального уровня физической подготовленности и соблюдением требований безопасности. Контроль и оценка динамики физической подготовленности. Использование результатов выполнения физических упражнений для определения индивидуального уровня развития физических качеств и планирования дальнейшего физического совершенствования.	Соблюдают рациональное чередование нагрузки и отдыха с учетом индивидуальных возможностей. Анализируют качество выполнения упражнений, выявляют ошибки и определяют способы их исправления. Осуществляют самоконтроль за самочувствием и реакцией организма на физическую нагрузку. Оценивают индивидуальные результаты и динамику развития физических качеств. Сопоставляют достигнутые результаты с исходным уровнем физической подготовленности и определяют направления дальнейшего физического совершенствования. Применяют приобретенные двигательные умения и физические качества при выполнении легкоатлетических упражнений и подготовке к выполнению нормативов физической подготовленности.
5.2	Индивидуально - ориентированная подготовка	4	Индивидуализация содержания занятий с учётом состояния здоровья, медицинской группы, возраста, пола, уровня физической подготовленности и индивидуальных результатов обучающихся. Коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от результатов текущего контроля. Подбор дополнительных упражнений для развития недостаточно сформированных физических качеств. Самостоятельная работа обучающихся по	Знакомятся с принципами индивидуализации физической подготовки. Обсуждают необходимость учёта состояния здоровья, медицинской группы, уровня физической подготовленности, индивидуальных возможностей и личных целей обучающегося при планировании физических нагрузок. Анализируют результаты первоначальной и текущей диагностики физической подготовленности, определяют индивидуальные сильные и недостаточно развитые физические качества. Сопоставляют

			индивидуальному плану подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной активности..	собственные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО и выявляют испытания, требующие дополнительной подготовки. Подбирают физические упражнения с учётом индивидуальных затруднений и направленности подготовки. Составляют индивидуальные комплексы упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей. Определяют объём, интенсивность и продолжительность физических нагрузок, продолжительность интервалов отдыха. Выполняют индивидуальные тренировочные задания, направленные на повышение результатов. Осуществляют самоконтроль самочувствия и реакции организма на физическую нагрузку. Анализируют эффективность выбранных упражнений и при необходимости корректируют содержание индивидуальной подготовки. Отслеживают динамику собственных результатов, фиксируют достижения и возникающие затруднения. Определяют дальнейшие направления самостоятельной работы, формируют навыки планирования и организации индивидуальной физической подготовки.
5.3	Контрольно-оценочная деятельность	2	Первичная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся. Определение индивидуальных сильных и недостаточно развитых физических качеств. Промежуточный контроль техники	Знакомятся с назначением и содержанием контроля. Обсуждают значение начальной, промежуточной и итоговой диагностики для определения уровня физической

			выполнения испытаний и уровня развития физических качеств. Выполнение контрольных упражнений и отдельных нормативов. Анализ динамики индивидуальных результатов. Оценка степени готовности обучающихся к выполнению нормативных требований. Анализ индивидуальной динамики физической подготовленности. Определение направлений дальнейшего физического совершенствования.	подготовленности и оценки эффективности тренировочного процесса. Выполняют контрольные упражнения в соответствии с установленными требованиями. Соблюдают последовательность и технику выполнения контрольных заданий, требования безопасности и условия проведения испытаний. Фиксируют результаты выполнения контрольных упражнений, анализируют количественные и качественные показатели. Сопоставляют полученные результаты с нормативными требованиями комплекса ГТО, определяют степень соответствия индивидуальных результатов установленным требованиям. Анализируют динамику результатов начального, промежуточного и итогового контроля. Выявляют изменения уровня развития отдельных физических качеств, определяют положительную динамику и сохраняющиеся затруднения. Устанавливают причины недостаточной результативности при выполнении отдельных испытаний. Оценивают эффективность используемых способов физической подготовки, определяют необходимость изменения содержания и величины физической нагрузки. На основе результатов контроля корректируют индивидуальные тренировочные задания и определяют дальнейшие направления подготовки.
--	--	--	--	--

				Выполняют контрольные комплексы. Формируют навыки объективной самооценки результатов физической подготовленности и ответственного отношения к процессу физического совершенствования.
Итого		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		